अपनी दृष्टि को केन्द्रित रखें

स्वामी ईश्वरानन्द द्वारा एक वार्ता

स्वाध्याय अध्ययन सत्र-४

सिद्धयोग वैश्विक हॉल में सीधा वीडिओ प्रसारण

शनिवार, १० अक्टूबर, २०२०

आज आप स्वाध्याय के विषय में अपना अध्ययन जारी रखेंगे।

ये अध्ययन-सत्र एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा प्रायोजित हैं। एस. वाय. डी. ए. का अर्थ है—सिद्धयोग धाम एसोसिएट्स्। धाम एक हिन्दी व संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है 'घर या गृह' अथवा 'निवास-स्थान।'

मेरा नाम स्वामी ईश्वरानन्द है। मैं एक सिद्धयोग स्वामी और ध्यान-शिक्षक हूँ।

स्वाध्याय अध्ययन-सत्रों के प्रबन्ध निदेशक, स्वामी अखण्डानन्द ने कहा कि मैं इस स्वाध्याय अध्ययन-सत्र के शिक्षक के रूप में सेवा करूँ और उनके आमन्त्रण को मैंने ख़ुशी से स्वीकार किया।

आज आप पावन स्तोत्रों के पाठ की एक और मुख्य विशेषता के विषय में सीखेंगे। और यह है, जिस लिखित स्तोत्र का आप पाठ कर रहे हैं, उस पर अपनी दृष्टि को केन्द्रित करना व उस केन्द्रण को बनाए रखना। आप सीखेंगे कि यह स्वाध्याय का एक मुख्य अंग क्यों है और श्रीगुरुगीता का पाठ करते हुए सहज व स्थिर केन्द्रण कैसे बनाए रखें।

प्राचीन यौगिक ग्रन्थों में सिखाया जाता है कि मन की एकाग्रता को बढ़ाने का एक तरीक़ा है, अपनी दृष्टि को एकाग्र व स्थिर बनाए रखना। वेदान्त व साँख्य जैसे भारतीय दर्शन बताते हैं कि मन का एक मुख्य कार्य है, इन्द्रियों को निर्देश देकर उनके द्वारा जानकारी एकत्र करना। मन सतत यही करता है—और वास्तव में वह यह कार्य बहुत अच्छी तरह करता है! तथापि, ये दर्शन सिखाते हैं कि आध्यात्मिक प्राप्ति हेतु, एक साधक के लिए यह आवश्यक है कि वह एक ओजस्वी मन व बुद्धि का विकास करे जो इन्द्रियों को इस प्रकार निर्देशित करें कि इन्द्रियाँ साधना में उनकी प्रगति में सहायक हों।

आपने देखा होगा कि कभी-कभी ऐसा लगता है मानो आप उस चीज़ का चुनाव स्वतन्त्रता से नहीं कर पा रहे हों जिस पर आपका मन केन्द्रित हो रहा है। उदाहरण के लिए, देखने की इन्द्रिय के

मामले में, प्रायः आँखें ही इस बात को निर्देशित करती हैं कि मन का केन्द्रण कहाँ हो। आप किसी चीज़ को हिलते हुए देखते हैं; आपकी आँखें उस ओर जाती हैं—और आपका मन भी वहीं चला जाता है। अचानक ही, आप उस चीज़ से जुड़े विचारों व भावनाओं में लीन हो जाते हैं और कभी-कभी तो उसमें उलझ भी जाते हैं।

अतः आपकी दृष्टि—आपकी निगाह, आप अपनी आँखों को जिस चीज़ पर केन्द्रित करते हैं—इसका आपकी स्थिति पर और अन्ततः आध्यात्मिक पथ पर आपकी प्रगति पर, बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। इसीलिए यह सीखना आवश्यक है कि अपनी दृष्टि को उस ओर निर्देशित करें जो साधना के लिए हितकारी है।

कठोपनिषद् में मन व इन्द्रियों के बीच के सम्बन्ध के बारे में एक उत्कृष्ट उपमा दी गई है। इसमें शरीर का वर्णन एक रथ के रूप में किया गया है, रथ पर सवार है आत्मा, और बुद्धि है रथ की सारथी। इन्द्रियों का वर्णन बलशाली अश्वों के रूप में किया गया है और मन प्रतीक है लगाम का। मन रूपी लगाम के द्वारा ही, बुद्धि रूपी सारथी रथ का संचालन करने में और इन्द्रियों के घोड़ों को लक्ष्य तक ले जाने में समर्थ हो सकते हैं। यदि सारथी कुशल है और लगाम मज़बूत है तो रथ अपने लक्ष्य—भगवान के धाम तक पहुँच जाता है। दूसरी ओर, यदि सारथी अकुशल और लगाम कमज़ोर है तो इन्द्रियों के घोड़े, सारथी सहित, भटककर भागने लगते हैं।

रथ व सारथी की इस उपमा से हम समझ सकते हैं कि साधना में सफलता पाने के लिए एक सशक्त बुद्धि का विकास करना इतना महत्त्वपूर्ण क्यों है। किसी विशेष समय में, तरह-तरह के विचारों व मनोभावों के कारण, मन अस्थिर हो सकता है। फिर भी, सशक्त, सुदृढ़ बुद्धि रूपी सारथी के साथ, मन साधना के लक्ष्य पर केन्द्रित रहता है और इन्द्रियों का संचालन बुद्धिमानी से करता है।

अपनी दृष्टि के केन्द्रण को नियन्त्रित कर, हम इन्द्रियों को संचालित करने की, अपने मन की क्षमता को सुदृढ़ कर सकते हैं। हठयोग विषयक शास्त्रों में दृष्टि को एक बिन्दु पर एकाग्र करने की तकनीक सिखाई गई है। इस तकनीक का नाम है 'त्राटक।' हठयोग का एक मुख्य शास्त्र, 'हठयोगप्रदीपिका' इस तरीक़े का वर्णन इस प्रकार करता है :

> साधक को शान्त होकर दृष्टि को स्थिर रखकर एक छोटे-से चिह्न को देखना चाहिए . . . आचार्यगण, अर्थात् सत्य के विद्वान शिक्षक इसे त्राटक कहते हैं।[१]

त्राटक का वर्णन इस प्रकार किया जाता है—नेत्रों को किसी वस्तु पर टिका देना। उदाहरण के लिए, यह वस्तु एक छोटा-सा बिन्दु, ॐ जैसा कोई पवित्र प्रतीक या दीपक अथवा मोमबत्ती की लौ हो

सकती है। 'हठयोगप्रदीपिका' के अनुसार इसका आधारभूत सिद्धान्त यह है कि नेत्रों को किसी एक बिन्दु पर टिका देने से साधना पर मन को स्थिर, केन्द्रित व एकाग्र करने में मदद मिलती है।

भगवद्गीता जैसे ग्रन्थों में इस अनुशासन का पालन करने के लिए निर्देशित किया गया है—और ऐसा समझा जाता है कि मन के केन्द्रण को एक बिन्दु पर बनाए रखने की मन की क्षमता एक ऐसी सामर्थ्य है जिसे दैनिक अभ्यास द्वारा विकसित किया जाता है। दृष्टि के केन्द्रण का अनुशासन, स्वाध्याय का एक मुख्य पक्ष है।

पहला क़दम है एक ऐसी मुद्रा बनाए रखना जो आपकी दृष्टि को केन्द्रित रखने में सहायक हो। इसका अभ्यास आप इस सत्र में आगे करेंगे।

दूसरा क़दम है अपनी दृष्टि को केन्द्रण के एक बिन्दु विशेष की ओर निर्देशित करना। इस प्रकार, आपकी दृष्टि केन्द्रित व स्थिर रहती है और आपका ध्यान दूसरी चीज़ों की ओर नहीं खिंचता।

तब, स्वाध्याय के दौरान आपकी दृष्टि उस पुस्तक के शब्दों पर ही रहती है जिसका आप पाठ कर रहे हैं। इस प्रकार के केन्द्रण के साथ, आपका मन मन्त्रों में लीन हो सकता है और आप श्रीगुरुगीता में दी गईं सिखावनियों को और अधिक अच्छी तरह ग्रहण कर व समझ पाते हैं।

इस प्रकार से शब्दों पर केन्द्रित रहने से आपकी इन्द्रियों व आपके मन की शक्ति एक साथ मिल जाती है, ताकि वे आत्मा पर केन्द्रित हो सकें। यही स्वाध्याय है : जीवात्मा को परम आत्मा से जोड़ देना। इस अध्ययन-सत्र में आप यह सीखेंगे कि श्रीगुरुगीता के पाठ के शब्दों पर अपनी दृष्टि को कैसे केन्द्रित रखें।

आप जो सीख रहे हैं, उस पर आप पूरे अध्ययन-सत्र के दौरान चिन्तन-मनन कर सकते हैं और उसे लिख सकते हैं। आपने जो सीखा है, उसे लिखने से आपको सिखावनियों के बारे में अपनी समझ को स्पष्ट करने में, इन सिखावनियों को याद रखने व आत्मसात् करने में मदद मिलती है और इस विषय में नई अन्तर्दृष्टियाँ प्राप्त करने में भी मदद मिलती है कि इन सिखावनियों को अपने जीवन में अमल में कैसे लाएँ। अपने साधना जर्नल में लिखने से आप अपने अन्दर एक ज्ञान का भण्डार बना लेते हैं जिस तक आप किसी भी समय पहुँच सकते हैं।

***

पिछले अध्ययन-सत्र में स्वामी अखण्डानन्द ने बताया कि स्वाध्याय कैसे सूक्ष्म चक्रों की शुद्धि कर, उन्हें विकसित करता है; चक्र अर्थात् आपके शरीर में निहित सूक्ष्म शक्ति-केन्द्र।

ये चक्र सूक्ष्म शरीर में मेरुदण्ड के सीध में विद्यमान होते हैं और मध्य नाड़ी से जुड़े होते हैं जिसे सुषुम्ना कहते हैं और जिसका विस्तार मेरुदण्ड के मूल से लेकर सिर के ऊपरी भाग तक है। सुषुम्ना वह नाड़ी है जिसमें से होकर कुण्डलिनी शक्ति, मेरुदण्ड के मूल में स्थित चक्र से सिर के शीर्ष भाग तक ऊर्ध्वगमन करते हुए, प्रवाहित होती है।

अब तक, हमने मेरुदण्ड के मूल में स्थित प्रथम चक्र, मूलाधार चक्र की तथा सेक्रम या त्रिकास्थि यानी कमर के पीछे की हड्डी के स्तर पर स्थित, 'स्वाधिष्ठान चक्र' की विशेषताओं व गुणों को ध्यान से देखा। आज मैं तीसरे चक्र के विषय में बताऊँगा जिसे मणिपूर चक्र कहते हैं। यह आध्यात्मिक चक्र सूक्ष्म शरीर में उस क्षेत्र में स्थित है जहाँ नाभि होती है।

मणि शब्द का अर्थ है 'रत्न' और पूर का अर्थ है 'की प्रचुरता होना', 'से परिपूर्ण'। अतएव, मणिपूर का अर्थ है, 'मणियों या रत्नों से परिपूर्ण'। यह इस चक्र की चमचमाती हुई कान्ति को दर्शाता है। इसे ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसमें अगणित मणियों की तेजस्विता व आभा होती है।

यहाँ इस चक्र का एक प्रतीकात्मक चित्र दिखाया जा रहा है।

यौगिक ग्रन्थों, 'शिव संहिता'[२] तथा 'षट्चक्रनिरूपण'[३] के अनुसार मणिपूर चक्र में एक 'स्वर्णिम आभा' होती है और यह 'उदित होते हुए सूर्य की भाँति' दीप्तमान है। इसके विपरीत, इसे घेरे हुए जो दस दल या पंखुड़ियाँ है, वे 'मेघवर्ण', अर्थात् गहरे नीले रंग की हैं। हरेक दल पर नीले ही रंग से, संस्कृत के दस अक्षरों में से एक-एक अक्षर लिखा है। अन्य जिन चक्रों का हमने अध्ययन किया है, उनकी तरह ही इस चित्र में भी आप देख सकते हैं कि सुषुम्ना ऊपर की ओर बढ़ रही है जिसे चित्र के मध्य में एक खड़ी रेखा से दर्शाया गया है।

मणिपूर चक्र के बीच, लाल त्रिकोण के अन्दर विराजमान है, बीजाक्षर, बीजमन्त्र 'रं'। यह रक्तवर्ण है और आरूढ़ है एक मेष पर, वह पशु जो मन्त्र का वाहन है। 'रं', अग्नि या वह्नि का मन्त्र है। यह चक्र अग्नि तत्त्व से जुड़ा है। निरन्तर धधकती हुई यह अग्नि, भोजन के उपभोग व पाचन के कार्य का संचालन करती है। जैसाकि सामान्य वाक्यांश 'पाचक अग्नि' से संकेत मिलता है, अग्नि तत्त्व और नाभि क्षेत्र के बीच घनिष्ट सम्बन्ध है। मणिपूर चक्र वह आध्यात्मिक शक्ति है जो हमारी पाचक अग्नि या जठराग्नि को अनुप्राणित करती है और उसी रूप में यह गतिशीलता, बल व दृढ़ निश्चय के स्रोत के रूप में कार्य करती है।

इस चक्र से जुड़े दस नकारात्मक गुण हैं। वे हैं—लज्जित होना, कपट, ईर्ष्या, वासना, निष्क्रियता, विशाद, सांसारिकता, अज्ञान, द्वेष और भय। तथापि साधना में साधक के स्वप्रयत्न से, कुण्डलिनी शक्ति की सामर्थ्य द्वारा इन नकारात्मक गुणों की शुद्धि हो जाती है।

जैसा कि आपने पहले भी सुना, स्वाध्याय एक ऐसा अभ्यास है जो इस रूपान्तरण में सहायता करता है। यह चक्रों में कुण्डलिनी शक्ति के उन्मीलन को पोषित करता है। जब भी हम एकाग्रता व समझ के साथ संस्कृत के मन्त्रों का पाठ करते हैं, ये पावन स्पन्दन सूक्ष्म शक्ति केन्द्रों यानी चक्रों की शुद्धि में सहायक होते हैं।

सन्तजनों व विद्वानों ने बड़े ध्यानपूर्वक देखा है कि संस्कृत वर्णमाला के पचास अक्षर, पूर्णतया छः चक्रों के दलों या पंखुड़ियों पर स्थित पचास अक्षरों के समान ही हैं। 'सिम्पथैटिक वाइब्रेशन' (sympathetic vibration) के सिद्धान्त के आधार पर, जब संस्कृत मन्त्रों को बोला या गाया जाता है तो चक्रों के वे दल जो मन्त्रों के अक्षरों के अनुरूप हैं, मन्त्रों की उन ध्वनियों के अनुनाद या गूँज से स्पन्दित होते हैं ['सिम्पथैटिक वाइब्रेशन' (sympathetic vibration) का सिद्धान्त यह है कि किसी वाद्ययन्त्र के निष्क्रिय तार जब किन्हीं ऐसे बाह्य ध्वनि स्पन्दनों के सम्पर्क में आते हैं जो उनके ही समान स्वरों वाले होते हैं, तब वे निष्क्रिय तार भी उन्हीं बाह्य ध्वनि स्पन्दनों के स्वरों से स्पन्दित होने लगते हैं]। जब हम श्रीगुरुगीता का पाठ करते हैं तो हम समझ सकते हैं कि इस पावन ग्रन्थ के

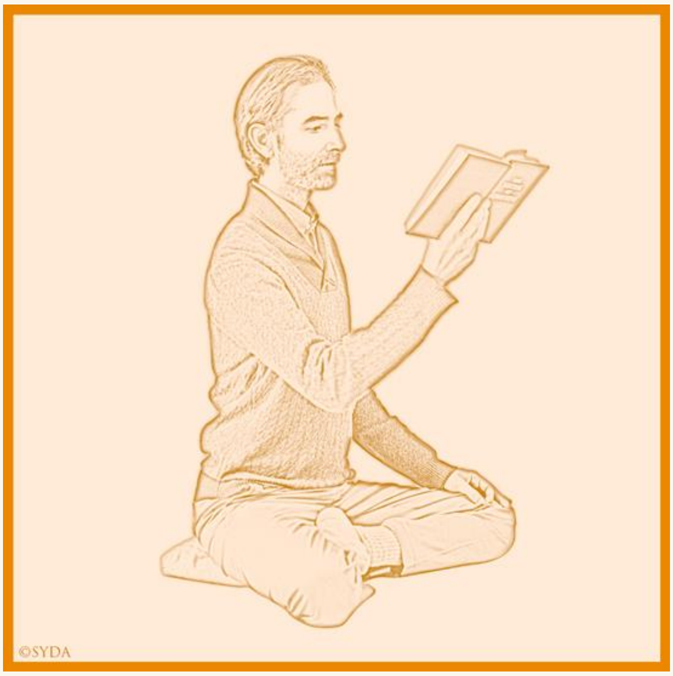
मन्त्र, चक्रों में स्पन्दित होते हैं और शुद्धिकरण करते हैं। पाठ के उपरान्त, आपको ऐसा महसूस हो सकता है मानो आपने अपनी सम्पूर्ण सत्ता को पावन ध्वनि में स्नान करा दिया हो।

***

सिद्धयोग संगीतज्ञ, गौरी मौरर ने प्रतिभागियों को सिखाया कि श्रीगुरुगीता का पाठ करते समय स्वाध्याय सुधा की पुस्तक को कैसे पकड़ें व अपनी दृष्टि को कैसे केन्द्रित करें।

उनके द्वारा दिए गए निर्देश निम्नलिखित हैं।

जैसा कि स्वामी ईश्वरानन्द ने पहले कहा कि शास्त्र हमें बताते हैं कि त्राटक या दृष्टि को केन्द्रित रखने से, हमें मन को सजग रखने में और अपने आध्यात्मिक अभ्यास पर अवधान बनाए रखने की, मन की क्षमता को पुष्ट करने में सहायता मिलती है। जब हम सजग, तनावरहित व एकाग्र रहते हैं तो हम उस आध्यात्मिक ऊर्जा को अपने भीतर धारण कर सकते हैं जो हमारे पाठ करने से उत्पन्न होती है। त्राटक के अभ्यास को सम्बल देने के लिए स्वाध्याय सुधा की पुस्तक को पकड़ने का एक विशिष्ट तरीक़ा है। अब आप एक चित्र देखें जो इस मुद्रा को स्पष्टतया समझाता है।



पहले मैं इस मुद्रा के विभिन्न पक्षों का वर्णन करूँगी। आप सुनें और साथ ही चित्र को ध्यान से देखें भी; इससे स्पष्ट होगा कि मैं किस विषय में बता रही हूँ। फिर मैं आपसे अपने निर्देशों के साथ-साथ अभ्यास करने के लिए कहूँगी।

यह चित्र पुस्तक को इस प्रकार पकड़ना दर्शा रहा है कि गर्दन, कन्धे और बाँह की माँसपेशी तनावरहित है और बाँह एक आरामदायक, बीच की स्थिति में है। यह न ऊपर उठी हुई है, न नीचे झुकी हुई है; शरीर से न बहुत दूर है, न बहुत पास।

पुस्तक को आँखों के स्तर से बस कुछ ही नीचे पकड़ा गया है। इसका अर्थ है कि आँखें थोड़ा-सा ही नीचे की ओर देख रही हैं और पाठ के शब्दों पर टिकी हुई हैं। थोड़ी झुकी हुई यह दृष्टि, आँखों को तनावमुक्त भी रहने देती है, जिससे पूरा शरीर सुविधाजनक स्थिति में रहता है। सहजता का, सुविधा का यह भाव आपको सजग व एकाग्र रहने में मदद करता है।

हथेली को खुला रखते हुए, पुस्तक को मृदुलता से पकड़ा गया है; इससे बाँह, गर्दन व कन्धे की माँसपेशी को तनावरहित रहने में मदद मिलती है।

अब मैं आपको वह करना सिखलाऊँगी जो मैंने अभी-अभी बताया है। कृपया निर्देशों का पालन करें। इससे सम्बन्धित जो चित्र दिखाया गया है, आप उसको देखकर भी कर सकते हैं।

सबसे पहले अपनी बैठने की मुद्रा को पुनः व्यवस्थित करें।

अपनी स्वाध्याय की पुस्तक को किसी भी हाथ में पकड़ें; जिस हाथ में भी पकड़ना आपके लिए सुविधाजनक हो।

हथेली को खुला रखते हुए, पुस्तक को उँगलियों से उचित स्थिति में, मृदुलता से पकड़ें; पुस्तक पर उँगलियों का उतना ही दवाब रखें जिससे वह आपके हाथ में सन्तुलित रहे, सुरक्षित रहे, गिरे नहीं।

अपने दूसरे हाथ को, दूसरी जंघा पर चिन्मुद्रा में रखें यानी अँगूठा और तर्जनी एक-दूसरे को स्पर्श कर रहे हों।

अब, जिस हाथ में आप पुस्तक पकड़े है, उस बाँह को एक आरामदायक, बीच की स्थिति में रखें—न ऊपर उठाकर, न नीचे झुकाकर; शरीर से न बहुत दूर है, न बहुत पास।

फिर, पुस्तक को आँखों के स्तर से कुछ नीचे लाएँ। इसका अर्थ है, बाँह को बस ज़रा-सा ऊपर या नीचे करना। एक बार पुनः, देख लें कि आपकी बाँह आरामदेह स्थिति में है व कन्धे तनावरहित हैं।

अब अपनी आँखों को झुकाते हुए व दृष्टि को पाठ पर टिकाते हुए, गर्दन को धीरे-से पीछे की ओर जाने दें।

स्वाभाविक रूप से श्वास लें व संस्कृत के अक्षरों पर अपना ध्यान एकाग्र करते हुए, अपनी दृष्टि मृदुल बनी रहने दें।

***

अब, जबकि आपने इसका अभ्यास कर लिया है कि स्वाध्याय सुधा की पुस्तक को कैसे पकड़ें और आपने पुस्तक की स्थिति के अनुसार अपने सिर व आँखों को व्यवस्थित कर लिया है, मैं अन्तर-केन्द्रण के विषय में बताना चाहूँगी। आइए हम ऐसे कुछ तरीक़ों पर विचार करें जिनसे आप अन्तर-केन्द्रण बनाए रखने में अपनी मदद कर सकें।

सबसे पहले तो यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इस अभ्यास को करने का उद्देश्य क्या है। हम आत्मा के अध्ययन, स्वाध्याय में भाग ले रहे हैं। इस बोध को बनाए रखने से कि हम श्रीगुरुगीता का पाठ अपनी ही दिव्यता की अनुभूति करने के लिए और अन्तर में व बाहर आत्मा के दर्शन करने के लिए कर रहे हैं, हमारी दृष्टि को पाठ पर केन्द्रित रहने में मदद मिलती है। किसी भी समय जब आप इस बात के प्रति जागरूक हो जाएँ कि आपका मन पाठ पर केन्द्रित न रहकर, भटक रहा है तो आप सौम्यता से अपनी दृष्टि के केन्द्रण को पुनः उन मन्त्रों पर ला सकते हैं जिनका आप पाठ कर रहे हैं या जिन्हें आप सुन रहे हैं। कुछ समय बाद, यह अभ्यास आपको पाठ करते समय अपनी आन्तरिक जागरूकता को केन्द्रित रखने में सहायता करेगा।

अपनी दृष्टि को केन्द्रित रखने में सहायक, एक अन्य उपाय है पाठ के अक्षरों या शब्दांशों पर अपनी दृष्टि बनाए रखते हुए पाठ करना। अक्षरों पर अपनी दृष्टि बनाए रखते हुए पाठ करने का अर्थ है, सौम्यता से आँखों को एक अक्षर या शब्दांश से, अगले अक्षर या शब्दांश पर लाना और ऐसा इस प्रकार करना कि आपका ध्यान ध्वनियों से आगे न चला जाए। ऐसा आप इस प्रकार करें—अगले अक्षर या शब्दांश पर बढ़ने से पहले, सहजता से, सजग रहकर, एक समय में एक ही अक्षर या शब्दांश पर अपनी आँखों को केन्द्रित रखें। आप चाहे अक्षरों या शब्दांशों का उच्चारण कर रहे हों या उन्हें उच्चारित किए जाते हुए सुन रहे हों, दोनों ही स्थितियों में यह प्रक्रिया एक-सी ही रहेगी। इस प्रकार अक्षरों या शब्दांशों पर अपनी दृष्टि बनाए रखते हुए पाठ करने से, जिन पवित्र अक्षरों को आप देख रहे होते या पढ़ रहे होते हैं, उनके स्पन्दनों पर मन को और भी अधिक केन्द्रित रखने में मदद मिलती है। यह उच्चारण को बिलकुल सही रखने में भी सहायक होता है।

अध्ययन-सत्र के प्रतिभागियों ने अपनी दृष्टि को केन्द्रित करने और स्वाध्याय की पुस्तक को पकड़ने के विषय में जो सीखा, उसे लागू करते हुए, श्रीगुरुगीता *के श्लोक ६२ से श्लोक ९३ तक का पाठ किया।*

श्रीगुरुगीता के पाठ के बाद, प्रतिभागी कुछ देर के लिए उस मौन में बैठ रहे जो पावन मन्त्रों के पाठ के उपरान्त व्याप्त हो जाता है। प्रतिभागियों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करते हुए कि उन्होंने इस सप्ताह जो सीखा, उस पर वे चिन्तन-मनन करें व उसका अभ्यास करें, स्वामी जी ने सत्र का समापन किया।

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] पंचम सिंह, भाषान्तरकार, हठयोगप्रदीपिका [दिल्ली, भारत : श्री सत्गुरु पब्लिकेशन्स, १९९१], २.३१

[२] शिवसंहिता, हठयोग परम्परा का एक प्रमुख ग्रन्थ है जिसकी रचना चौदहवीं शताब्दी के आस-पास की गई थी।

[३] षट्चक्रनिरूपण, चक्रों के विषय पर सोलहवीं शताब्दी में संस्कृत भाषा में रचित सार-संग्रह है।

एन्जिला ट्रिन्का द्वारा मणिपूर चक्र का चित्रण, यह छवि *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini,* स्वामी कृपानन्द [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९५] से ली गई है।